

# En anpassad grön utemiljö för tonåringar med psykisk ohälsa

A customized green outdoor environment for teenagers with mental illness

*Lovisa Fogelström*



# **En anpassad grön utemiljö för tonåringar med psykisk ohälsa**

A customized green outdoor environment for teenagers with mental illness

*Lovisa Fogelström*

**Handledare:** Märit Jansson, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

**Examinator:** Anna María Pálsdóttir, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

**Omfattning:** 15 hp

**Nivå och fördjupning:** G2E

**Kurstitel:** Kandidatarbete i trädgårdsdesign

**Kurskod:** EX0798

**Program:** Trädgårdsingenjör: design - kandidatprogram

**Utgivningsort:** Alnarp

**Utgivningsår:** 2017

**Omslagsbild:** Lovisa Fogelström

**Elektronisk publicering:** <http://stud.epsilon.slu.se>

**Nyckelord:** hälsoträdgård, grön utemiljö, ungdomar, tonåringar, restorativ, psykisk ohälsa, psykisk sjukdom

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

## Förord

En promenad utomhus, åka till olika parker och titta på växter och andas frisk luft. Det hjälper mig när jag känner mig stressad.

Att naturen ger en restorativ effekt har jag själv upplevt, men inte förrän under de senaste åren. Med kunskapen och vetskapen om att det fungerar, låter jag naturen göra sitt.

Jag hoppas att naturens läkande effekt ska tas på allvar och användas i behandling, inte minst för unga som lider av psykisk ohälsa. Samhället har mycket att vinna på det.

Ett stort tack till min handledare Märit Jansson, som tog sig an mig och gav mig värdefulla tips och råd! Hon har visat engagemang och haft intressanta synpunkter som varit ovärderliga för mitt arbete.

Lund, 2017-05-26

Lovisa Fogelström



(Fogelström, 2017)

*Livslust är morgon med fågelsång  
En öppen dörr till en trädgårdsgång  
Gardiner som fläktas i sommarens vind  
En fjärilskyss nyss mot min känsliga kind*

*Rosen som doftar och glimmar av dagg  
Så skön att man glömmer dess skarpa tagg  
Och kaffedoft står kring vårt frukostord  
Det blandas så rart med lukten av jord*

*Katten spinner och du är glad  
Du vänder sömnigt ett tidningsblad  
Och dricker din juice ur vårt vackraste glas  
Ser krassen som lyser i blågrön vas*

*Så ilar du vidare dagen lång  
Behåll din känsla av fågelsång  
Av rosendoft och av blågrönt glas  
Och tillåt den ej att den går i kras!*

*(Yman Robarth, 1998)*

## **Sammanfattning**

Detta kandidatarbete undersöker hur en plats på bästa sätt kan anpassas för tonåringar som lider av psykisk ohälsa.

Arbetet har dels fokuserats på att analysera litteratur som är av relevans för ämnet och dels på att ta fram fakta om tonåringar med psykisk ohälsa och deras behov i utemiljön. Litteratur som också varit användbart i mitt arbete berör utemiljöer och dess påverkan på vårt mående.

Undersökningen om vad som är viktigast för den specifika målgruppen, har använts för att ta fram ett gestaltungsförslag för den gröna utemiljön vid Barn och ungdomspsykiatri i Lund.

Vid framställande av en hälsoträdgård, är Patrik Grahns och Kaplan och Kaplans teorier relevanta, såväl som Anna Bengtssons "zonkarta".

## **Abstract**

This bachelor's thesis examines how a place can best be adapted for teenagers suffering from mental illness.

The work has partly been focused on analyzing literature relevant to the subject and developing facts about teens with mental illness and their needs. Literature that has also been useful in my work is text related to outdoor environments and its impact on our mood.

The survey of what is most important for the specific target group has led to a design proposal for the green outdoor environment in Children and adolescent psychiatry in Lund.

In the preparation of a health garden, Patrik Grahns and Kaplan and Kaplan's theories are relevant, as well as the Anna Bengtsson's "zonkarta".

# Innehållsförteckning

Inledning.....	1
<i>Bakgrund.....</i>	<i>1</i>
<i>Drottning Sofia - Lunds Barn och ungdomspsykiatri.....</i>	<i>2</i>
Frågeställning och mål .....	3
Avgränsningar .....	3
Begreppet hälsoträdgård, dess innehåll och användning ....	4
Metod .....	6
<i>Litteraturstudie .....</i>	<i>6</i>
<i>Analys av platsen.....</i>	<i>7</i>
<i>Gestaltningssarbete över platsen .....</i>	<i>7</i>
Litteraturstudie - Utgångspunkter för gestaltningssarbetet .....	8
<i>Teorier och modeller inom landskapsarkitekturens miljöpsykologi .....</i>	<i>8</i>
<i>Kännetecken för ungdomar med psykisk ohälsa .....</i>	<i>10</i>
<i>Patientgruppens behov i kontakten med omgivningen .....</i>	<i>10</i>
<i>Sammanställning av viktiga aspekter för patientgruppen i utemiljön ....</i>	<i>11</i>
Analys av Barn och ungdomspsykiatrins gröna utemiljö.....	13
<i>Analys A: De fyra zonerna .....</i>	<i>13</i>
<i>Analys B: Tryggt och behagligt eller otryggt och utsatt.....</i>	<i>16</i>
Gestaltningssarbete .....	18
<i>Hur fungerar platsen för målgruppen idag? .....</i>	<i>18</i>
Diskussion.....	23
<i>Metoddiskussion .....</i>	<i>23</i>
<i>Resultatdiskussion .....</i>	<i>24</i>
Referenser .....	25
Bilaga 1. ....	28

# Inledning

## Bakgrund

Många ungdomar idag är väldigt stressade och mår dåligt. Folkhälsorapporten i Skåne (2012) visade att varannan flicka och var fjärde pojke i gymnasiet årskurs två mådde fysiskt och psykiskt dåligt (Bartonek, 2014). Enligt Socialstyrelsen har barn och ungdomars psykiska ohälsa ökat under 1990- och 2000-talet. Nyare studier visar på fortsatt ökning (Socialstyrelsen, 2013).

Socialstyrelsens läkemedelsstatistik visar att behandling med antidepressiva bland unga har ökat dramatiskt de senaste åren. Antalet unga mellan 10 och 19 år som någon gång hämtat ut minst ett antidepressivt medel har ökat med mer än 50 procent från 2006 till och med förra året (då det var drygt 18500 stycken) (Socialstyrelsens statistikdatabas, 2016). Behandling med antidepressiva mediciner verkar inte bota alla och många mår sämre även senare i livet. Kanske kan det finnas andra sätt att behandla psykisk ohälsa än med just antidepressiva mediciner.

Min valda patientgrupp för detta arbete är tonåringar, 13-18 år som lider av psykisk ohälsa. Jag har främst inriktat mig på patienter som är drabbade av depression, stress och ångestsyndrom.

Att ha vårdats på sjukhus på grund av sin psykiska ohälsa, är inte ovanligt inom denna grupp. De flesta återkommer för ytterligare sjukvård inom fem år. Detta gäller patienter med till exempel schizofreni, depressioner och ångestsjukdomar. Patienter som varit i kontakt med psykiatrisk sjukvård under sina yngre år, får ofta ett utdraget sjukdomsförlopp. Senare i livet behöver de oftare söka vård och de använder psykofarmaka i högre utsträckning än övriga ungdomar. Bland de som sökt vård, är det vanligt med självmord. Utbildningsnivån är också lägre i denna grupp (Socialstyrelsen, 2013).

För vuxna med psykisk ohälsa kan gröna miljöer ha betydelse i såväl vården som i vardagen. Vuxna med utmattningssymptom är en grupp som har haft goda resultat vid bland annat Alnarps rehabiliteringsträdgård. Vad skulle hända om man hade en hälsoträdgård som var anpassad för yngre patienter? Skulle det ge samma goda resultat som för de äldre? Kanske kan stödjande miljöer för unga med psykisk ohälsa förhindra att de får problem senare i livet.

Enligt Socialstyrelsens riktlinjer för behandling av ångestsyndrom rekommenderas till exempel psykologisk behandling med kognitiv beteendeterapi och samtalsterapi, där bedömd effekt anses god. Vid medelsvår till svår depression ska framför allt behandling med antidepressiva medel eller elektrokonvulsiv behandling (ECT) erbjudas (Socialstyrelsen, 2016).

För ungdomar som lider av depression eller ångestsyndrom, rekommenderas i första hand psykopedagogisk behandling och behandling med antidepressiva medel (Socialstyrelsen, 2017).

Därför vill jag i detta arbete belysa både ny och gammal forskning som visar att människor mår bättre av att vistas i gröna utemiljöer och att naturen ger en restorativ effekt, för att kunna förhindra psykiska ohälsa i framtiden.

I Socialstyrelsens nationella riktlinjer för ångestsyndrom, nämns ingenting om naturens restorativa effekt eller ”fysisk aktivitet på recept”. Detta ser jag som ett stort problem och det visar varför det behövs mer forskning kring detta ämne.

Därför vill jag i detta arbete, belysa både ny och gammal forskning som visar på att människor mår bättre av att vistas i gröna utemiljöer och att naturen ger en restorativ effekt, för att kunna förhindra målgruppens psykiska ohälsa i framtiden.

## **Drottning Sofia - Lunds Barn och ungdomspsykiatri**

Jag har valt att analysera och gestalta en plats som är relevant för min målgrupp, kvarteret Drottning Sofia, där Lunds Barn och ungdomspsykiatri finns. BUP är beläget i norra Lund, i anslutning till universitetsområdet. Kvarteret som är väldigt grönt och parklikt med bland annat stora ekar och lindar.

En bit in på området finns en plats som är relativt outnyttjad: Drottning Sofia, en mindre park, med mycket träd och buskar och två konstverk. Platsen känns övervägande trygg då den är omringad av byggnaderna, men den är inte speciellt intressant och inbjudande.

Där finns stor potential att utveckla miljön så att den kan utnyttjas av vårdinrättningen och bli stödjande för ungdomarna som vårdas där.

## **Frågeställning och mål**

Detta arbete utgår ifrån frågeställningen: ”Hur kan en grön utemiljö anpassas för tonåringar som lider av psykisk ohälsa?”

Målet med arbetet är att ge förslag på hur utemiljön vid en vårdinrättning för unga som lider av psykisk ohälsa, kan utformas för att vara stödjande. Ett gestaltungsförslag kommer genomföras över platsen, som är genomtänkt och bra anpassat för målgruppen.

## **Avgränsningar**

Endast en utvald del utav Barn och ungdomspsykiatrins utemiljö kommer gestaltas. Tekniska beskrivningar, så som planeringsplaner och konstruktionsritningar kommer ej utföras. Jag kommer inte beskriva ur växtbäddar är uppbyggda. Ingen budget eller eventuell skötselnivå kommer tas i beaktande. Fokus ligger på att visa hur miljön bäst kan anpassas för min valda patientgrupp och dess behov.



## Begreppet hälsoträdgård, dess innehåll och användning

För att en trädgård ska vara just en hälsoträdgård, ska den inverka positivt på besökarens hälsa. Oberoende av hur man blir berörd ska man känna ett ökat välmående efter besöket.

För kunna designa en trädgård behövs det kunskap och efterforskning om den tänka målgruppen. En målgrupp är dock inte helt homogen utan kan innehålla människor som har helt olika behov, möjligheter och hinder. Därför måste trädgården anpassas så att den är tillgänglig för så många som möjligt inom målgruppen.

Enligt Stigsdotter och Grahm, finns det många så kallade hälsoträdgårdar som inte uppfyller de rätta kraven. Antingen är de designade för aktivitet eller enbart för den estetiska njutningen. Individens olika uppfattning om platsen har inte tagits i beaktande. En plats kan uppfattas på så många olika sätt av olika individer. I en genomtänkt hälsoträdgård måste det finnas möjlighet till både aktivitet och upplevelse (Stigsdotter och Grahm, 2012).

Enligt Nebelongs broschyr *Sansehaver - naturens terapirum*, är en hälsoträdgård ett koncentrat av naturen med berg, skog, strand, äng och vatten. Då dessa typer av natur kan vara svårtillgängliga för många, kan en hälsoträdgård kompensera för detta (Nebelong, 2003). Även att stimulera olika sinnen är bra, vilket kan skapas genom att ha olika ljud, dofter och färger i trädgården (Cooper Marcus och Barnes, 1999).

Olika material, färger och växter kan frambringa olika känslor och påverka besökare på olika sätt. Trä är ett element som gärna kan användas i en hälsoträdgård. Enligt Nebelong är en träpergola ett bra inslag, som på ett utmärkt sätt skapar kontrast mellan ljus och skugga. Stenar kontrasterar mot växter på ett bra sätt. Att använda sig av olika material, gör vandringen i trädgården till en upplevelse (Nebelong, 2003). Vatten och sten är de två element som ställer minst krav på människan och dessa två tillsammans måste finnas för att kunna erbjuda en så restorativ miljö som möjligt (Stigsdotter och Grahm, 2002).

Mycket växtlighet, bidrar till känslor av trygghet och hopp (Stigsdotter och Grahm, 2002). Enligt Ottosson (2010) är upplevelsen av årstidsväxlingar bra för personer med utmattningssyndrom. Man kan låta årstidernas gång speglas i trädgården, genom att plantera vår-, försommar-, sensommar- och höstflor. Träd och buskar med fina höstfärger och fruktsättning är också betydelsefullt (Benjegård och Celander, 2010).

Det finns studier som visar på att olika färger framkallar olika känslor. Gröna och lila nyanser påvisade större restorativ effekt än röda, gula och vita toner (Li m.fl, 2012). I Alnarps rehabiliteringsträdgård, har man använt sig av gröna, silvriga, ljusgula och blåa nyanser och är avsedda för att lugna. Planteringar med orangea, gula och röda toner ger mer energi och passar bättre för de brukare som behov mer stimulans. Helt gröna

skogsliknande rum, är mest lugnande för de brukare som inte klarar av för mycket intryck (Grahns och Ottosson, 2010).

I en restorativ trädgård är det viktigt att man känner sig trygg och säker. Trädgården ska vara avskärmad från omgivningen. Enligt Stigsdotter och Grahns, är det först då en känsla av trygghet kan infinna sig (Stigsdotter och Grahns, 2012). Genom att skärma av ökar man säkerheten och skapar en bra plats för besökaren att slappna av (Tenngart, 2011). Skärma av kan man göra genom att plantera häckar. På så sätt underviker man också att de känner sig uttittade, speciellt då byggnader med fönster ligger nära intill (Cooper Marcus, 2000). Kringliggande byggnader kan även öka känslan av trygghet, speciellt för de besökare som är beroende av vårdpersonal och liknande (Cooper Marcus & Barnes, 1999).

Sitt- och liggplatser måste finnas utplacerade runt om i trädgården. På så sätt ökar man valmöjligheten för de som vill sitta skyddat från sol och blåst. Att ha olika sorters sitt- och liggplatser är bra, det kan till exempel vara bänkar, stolar med rygg- och armstöd eller en hängmatta. Sittplatser i utkanten av en yta är mer populära och det ska gärna finnas skydd bakom ryggen (Cooper Marcus och Francis, 1998).

Enligt Cooper Marcus, är växthus eller orangeri-liknande byggnader ett bra alternativ för de trädgårdar som är beläget i kallare klimat. På så sätt ges möjligheten till att vistas i trädgården under hela året (Cooper Marcus, 2000).

En hälsoträdgård blir aldrig färdig. Att skapa en hälsoträdgård är en pågående process som ständigt förändras för att passa besökarnas behov. Det ska finnas möjlighet för patienter att sätta sin egen prägel på trädgården (Stigsdotter, 2012).

## Metod

Jag har i detta arbete använt mig av tre metoder: litteraturstudie, analys av platsen och ett gestaltungsarbete för platsen.

### Litteraturstudie

Arbetet besvaras delvis genom en litteraturstudie med inriktning mot tonåringar med psykisk ohälsa och betydelsen för dem med en anpassad grön utemiljö.

De databaser som använts för att hitta information är Epsilon, Libris, Uppsatser.se och Google Scholar. I nämnda databaser har arbeten sökts fram med hjälp av sökorden hälsoträdgård, grön utemiljö, ungdomar, tonåringar, restorativ miljö, healing gardens, psykisk ohälsa, psykisk sjukdom och färgpsykologi.

Relevant litteratur och forskning är svår att finna. Det finns en del om ungdomar som lider av psykisk ohälsa men väldigt lite om målgruppen och behandling med hjälp av grön utemiljö. Därför har jag använt mig av forskning och litteratur som handlar om vuxna med samma symptom.

Litteraturstudien innehåller förklaring av begreppet hälsoträdgård, dess innehåll och användning. Jag belyser teorier och begrepp inom landskapsarkitekturens miljöpsykologi. Patrik Grahn's "Behovspyramid" och "Åtta parkkaraktärer", som också har varit med i tanken vid utformning av platsen. Dessa teorier har varit centrala vid uppbyggnaden av Alnarps rehabiliteringsträdgård (Grahn, och Ottosson, 2010)

På grund av bristen på litteratur har jag även kompletterat litteraturstudien med en kort intervju med Anna Geite, som är arbetsterapeut och arbetar på Alnarps rehabiliteringsträdgård.

Ett försök till samarbete med Lunds Barn och ungdomspsykiatri har gjorts, men de kunde tyvärr ej finna tid till att medverka.

Tydliga punkter för vad målgruppen kräver av en grön utemiljö konkretiseras, likt en punktlista, för att ge möjlighet till såväl mig själv som andra att ta del av vid liknande gestaltungsförslag.

## **Analys av platsen**

Två olika analyser har använts för att utvärdera Drottning Sofia, som en lämplig grön utemiljö för den valda målgruppen.

Analys A, Anna Bengtssons ”Zonkarta” har använts för att lättare komma fram till vad de olika delarna av platsen består av och dess funktion.

Enligt Bengtsson kan man på en plats identifiera fyra olika zoner.

Zon 1 är inomhus, i de byggnader som ligger i anslutning till platsen.

Zon 2 är den miljön där ingen tydlig gräns mellan ute och inne, kan identifieras.

Zon 3 är den utemiljön som ligger i anslutning till byggnaderna.

Zon 4 är den kringliggande miljön som känns offentlig, så som cykel- och gångbanor och vägar. (Bengtsson och Oher, 2016)

Analys B är ett eget analysverktyg, som framställts med hjälp av de punkter som jag anser är viktiga för målgruppens utevistelse. Att komma fram till var man vill vistas på denna plats och hitta kommande, potentiella rumsligheter.

Trädgården ska ge möjlighet till att upptäcka och väcka nyfikenhet och även vara en plats för återhämtning och avslappning, men var passar det bäst?

## **Gestaltningarbete över platsen**

Ett gestaltungsforlag för Drottning Sofia har tagits fram med stöd i den information som sammanställts från litteraturstudie och analyser av platsen.

I gestaltningarbetet kommer en nulägesplan ingå, som visar på hur platsen ser ut idag och hur den är uppbyggd.

Illustrationsplanerna ska på ett bra sätt förmedla mina tankar om platsens nya gestaltning. I dem ska det framgå hur målgruppens behov i utemiljön är uppfyllda såväl som andra viktiga element som finns i trädgården.

# Litteraturstudie - Utgångspunkter för gestaltungsarbetet

## Teorier och modeller inom landskapsarkitekturens miljöpsykologi

För att kunna komma fram till hur trädgårdar ska anpassas efter dess besökare finns olika tillvägagångssätt. Två användbara teorier är Behovspyramiden och De åtta parkkaraktärerna, båda av Patrik Grahn (Grahn och Ottosson, 2010). Dessa har varit relevanta vid analys och gestaltning av Drottning Sofia.

För att konkretisera brukarna och deras behov i trädgården, är Grahns Behovspyramid mycket användbar. Grahns teori är baserad på Maslows behovstrappa. Behovspyramiden beskriver människors behov i grönområden, beroende på deras psykiska förmåga och tillstånd (se Figur 1).

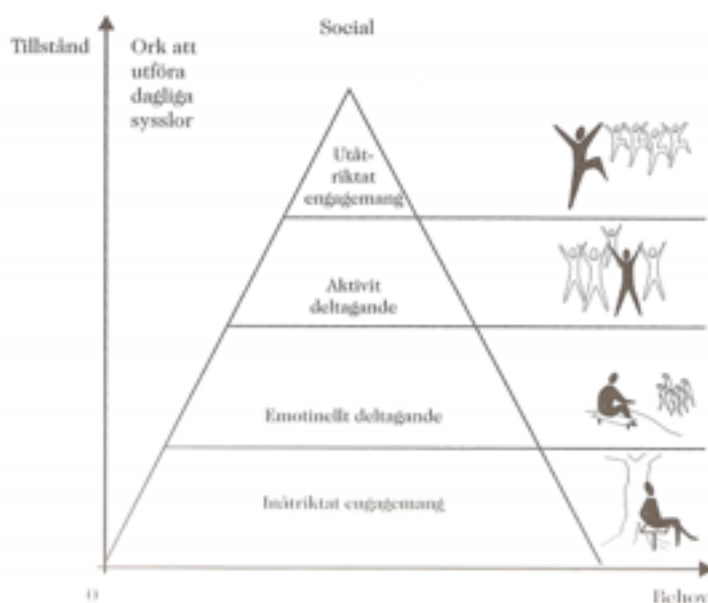
Högst upp i pyramiden befinner sig de som mår bra. Det är även de som ofta söker sig till mer öppna platser, där det finns möjlighet till både aktivitet och social interaktion. Denna nivå erbjuder större diversitet gällande växter, färg och form (Grahn och Ottosson, 2010).

Nästa nivå, är de som mår så pass bra att de klarar av att vara sociala och delta aktivt i aktiviteter.

I tredje nivån finns de människor som är så pass starka att de kan vara tillsammans med andra och observera (Stigsdotter, 2012).

Längst ned, i fjärde nivån finns de personer som mår sämst. De söker sig till de mest skyddade platserna som har enklare intryck, för avskildhet och stillhet.

För att möta alla fyra tillstånd, planerades trädgården utifrån patienternas användning och behov (Grahn och Ottosson, 2010).



Figur 1: Grahns behovspyramid. (Grahn, 2010)

Den andra teoretiska utgångspunkten i arbetet, De åtta parkkaraktärerna, var också central vid uppbyggnaden av Alnarps Rehabiliteringsträdgård (Grahn och Ottosson, 2010).

De åtta parkkaraktärerna är de mest efterfrågade dimensionerna i parker och grönområden. Ju fler av dessa karaktärer en park har, desto mer populär är den. En del av dessa karaktärer ger större restorativ effekt och är då mer uppskattade vid anläggning av just hälsoträdgårdar (Stigsdotter, 2005). För personer som lider av stress och utmattning, har det visat sig att karaktärerna artrik, rofylld och skydd är de mest eftersökta. De är slutna och trygga platser där man kan slappna av och vara sig själv (Stigsdotter, 2005).

Enligt Grahn, söker människor sig till grönområden som kan uppfylla deras behov. För social interaktion eller plats för aktivitet, är parker ett populärt alternativ att söka sig till. De som söker efter lugnare platser är de som är mer sårbara än andra, till exempel patienter med psykiska problem eller barn med autism. De behöver en mer avskild plats, närmre naturen (Grahn och Ottosson, 2010).

ÅTTA UPPLEVDA DIMENSIONER	BESKRIVNING AV DIMENSIONEN
1. <i>Rofylld</i>	Lugn, tystnad och tecken på omsorg. Ljud av vind, vatten, fåglar och insekter. Inget skräp, inget ogräs, inga störande människor. I byggnader kan detta upplevas i fridfulla kyrkorum.
2. <i>Natur</i>	Fascination av vild natur. Växter ser ut att vara självsådda. Lav- och mossbelupna stenar, gamla djurstigar. Området är inte skapat av människor utan av något större och mäktigare.
3. <i>Artrik</i>	Här kan man uppleva en rikedom av olika arter av såväl djur som växter.
4. <i>Rymd</i>	Platsen erbjuder en vilsam känsla av att man kommer in i en annan värld; ett samband, en uttalad helhet, som en bokskog.
5. <i>Öppning</i>	En kvalitet som både erbjuder utblickar och plats för spontana aktiviteter. Ett grönt, öppet fält som inbjuder till att slå sig ner.
6. <i>Skydd</i>	En trygg ombonad plats, en tillflykt. En liten hemlig oas där man kan slappna av och vara sig själv, och även ha möjlighet att experimentera och leka.
7. <i>Social</i>	En social arena, en mötesplats för trevlig samvaro, fest och nöje.
8. <i>Kultur</i>	En plats som erbjuder fascination över människors värderingar, uppföringar, slit och möda. Det bör helst innehålla en aspekt av tid, en tillbakablick genom historien.

Figur 2: De åtta parkkaraktärerna. (Grahn, 2010)

## Kännetecknen för ungdomar med psykisk ohälsa

Både sjukdom och hälsa är beroende av många faktorer, både kroppsliga, psykiska och sociala. Att vara utsatt för mobbning och rang inom grupper i skolan är vanligt och kan ofta vara en anledning till psykisk ohälsa.

Samhällets syn på kropps- och utseendeideal pressar och stressar många unga idag. Att känna otillräcklighetskänslor, nedstämdhet, trötthet och stress är vanligt bland ungdomar som lider av psykisk ohälsa (Wiklund m.fl., 2015).

Personer som lider av depression och ångest kan ha flera olika symptom, behov och problem. Följande är vanliga kännetecknen bland unga med psykisk ohälsa:

- Dålig självkänsla
- Självskadebeteende
- Kroppskritisk
- Svårt att uttrycka känslor
- Koncentrationssvårigheter
- Bristande energi / svag uthållighet
- Behov av vila efter ansträngning
- Dålig kapacitet att klara av krav
- Fysiska symtom, exempelvis värk
- Sömnsvårigheter
- Låg toleransnivå
- Känslor av ledsenhet, uppgivenhet, vanmakt, förtvivlan, irritation, ilska (Eklind, 2013).

## Patientgruppens behov i kontakten med omgivningen

Ungdomar med psykiska problem isolerar sig ofta. Många har svårigheter att klara av skolan och upprätthålla kontakten med kompisar. Att känna orkeslöshet, bidrar till att många har svårigheter att ta sig utomhus. Detta bidrar till D-vitaminbrist, vilket kan öka den psykiska ohälsan ytterligare (Eklind, 2013).

Enligt Hansen kan en stund ute i friska luften ha många fördelar. En känsla av lugn kan infinna sig, vilket i sin tur ger möjlighet till återhämtning. Det ger även möjlighet till att komma bort från verklighetens påfrestningar och det hektiska samhälle vi lever i (Hansen, 2010).

Många unga som lider av depression utvecklar även ätstörningar. Därför är det viktigt att trädgården inte är en plats för motion och träning. Platsen ska inte ge lugn och ge möjlighet till att upptäcka men inte ge inspiration till att träna och motionera (Eklind, 2014).

Kaplan och Kaplans teori om den riktade och spontana uppmärksamheten, säger att det ska finnas olika nivåer av spontan uppmärksamhet. Vistelse i grön miljö kräver låg

uppmärksamhet, men en plats mer mycket färg och form kan kräva mer än en plats med mer grönt och böljande former (Kaplan, 1995).

Jag ställde frågan till Anna Geite, som är arbetsterapeut och arbetar på Alnarps rehabiliteringsträdgård, om hon hade någon erfarenhet av ungdomars relation till naturen och hur vistelse i en hälsoträdgård skulle kunna vara till hjälp. Hon kunde inte direkt se hur en rehabträdgård skulle hjälpa skulle vara till hjälp för målgruppen. Hon föreslog istället ”walk and talk”, då som en del av behandling.

Begreppet ”walk and talk” innebär att man är ute och promenerar samtidigt som man pratar. När man är fysiskt aktiv, förhöjs den kognitiva förmågan. Detta är inte bara användbart vid terapeutisk behandling, utan även vid olika typer av samtal (Oppezzo och Schwartz, 2014).

### **Sammanställning av viktiga aspekter för patientgruppen i utemiljön**

Gestaltningen kan behöva ta hänsyn till olika behov och användningsområden. För att få målgruppen att självmant gå ut, måste det finnas platser att upptäcka. Växter i harmoniska färger kan väcka nyfikenhet och ge viljan till att utforska mer. För att ge möjlighet till avslappning måste sitt- och liggplatser, så som bänkar och hängmattor, finnas utplacerade runt om i trädgården (Cooper Marcus och Francis, 1998).

Precis som Kaplan och Kaplan hävdar, är utevistelse restorativt, oavsett målgrupp och ålder (Kaplan, 1995). Därför är det viktigt att det finns olika platser som kräver olika mycket uppmärksamhet. Lugn, grön plats för den som kräver stillhet och mer färg och form för de som klarar av mer intryck. Avskilda platser kan med fördel också finnas, dit patienterna kan gå för en stunds avslappning.

Med patientgruppens kännetecken i åtanke, tror jag en användbar miljö innehåller möjlighet till walk and talk och plats för återhämtning. Det skapar även möjlighet att inkludera utemiljön i behandlingen. ”Walk and talk” ger patienterna möjlighet till att omedvetet komma ut i naturen. Då min målgrupp kan uppleva det som krävande att ta sig utomhus, kan detta vara en bra möjlighet för att integrera naturen i deras behandling. Det ska även finnas möjlighet till att kunna ta promenader ensam.

Att kunna utöva terapi i ett naturnära rum, kan vara en idé när vädret inte passar för utevistelse, främst under vinterhalvåret. Ett naturnära rum är en plats där det inte finns någon tydlig gräns mellan ute och inne.

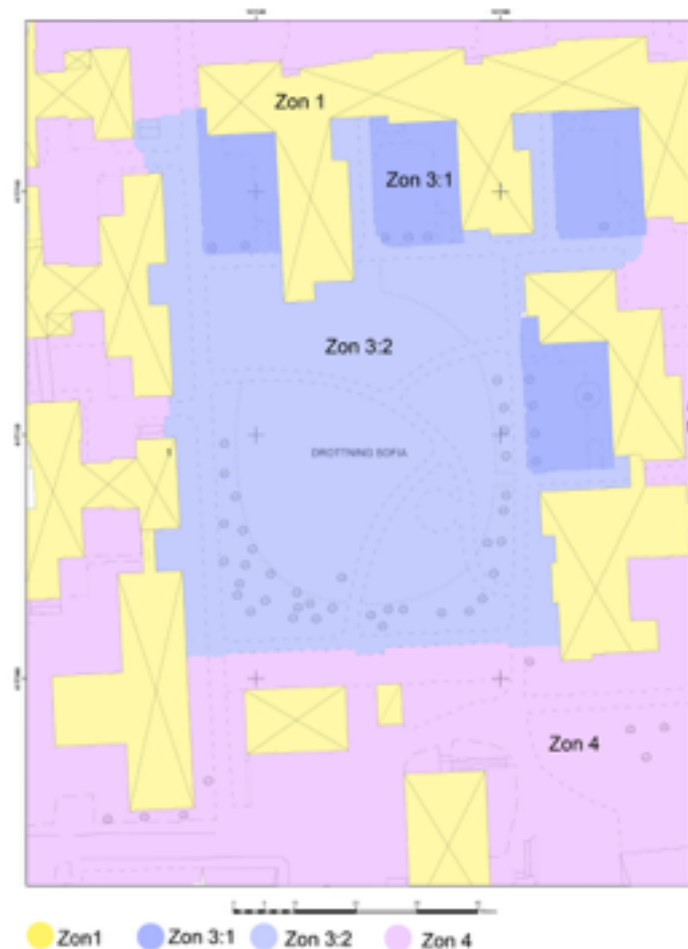
Följande punkter har sammanställts efter insamlande av information, om målgruppens behov i utemiljön:



- Möjlighet till vistelse i grön miljö på egen hand - plats för återhämtning och avslappning
- Möjlighet att uppleva olika nivåer av spontan uppmärksamhet.
- Möjlighet till att utöva lätt fysisk aktivitet ensam, promenader.
- Möjlighet till ”walk and talk”, med terapeut.
- Möjlighet till att utöva terapi i ett naturnära rum.

# Analys av Barn och ungdomspsykiatrins gröna utemiljö

## Analys A: De fyra zonerna



*Figur 3: De 4 zonerna. Redigerad av Lovisa Fogelström. Originalkarta från Stadsbyggnadskontoret (2016) Ej skalenlig.*

Zon 1 är det gula i planen. Från byggnaderna har man, från de flesta vinklar, bra sikt ut mot gården (Zon 3). Det finns ett antal dörrar ut mot zon 3:1, vilket gör det möjligt att ta sig ut.

Zon 2, finns inte med på denna plats. Det saknas en miljö där det inte finns någon tydlig gräns mellan ute och inne. Trots att det är en viktig aspekt för målgruppen. En zon 2 hade varit till bra användning vid samtal nära den gröna miljön och till platser för avslappning för patienterna, till exempel under vinterhalvåret.

Zon 3 kan delas in i två delar, 3:1 och 3:2.

3:1 är de fyra delarna som ligger närmst byggnaderna. De är avskärmade med antingen låg mur eller staket. Den enda av dessa man har tillgång till om man kommer från zon 3:2 är den delen som ligger i mitten av de tre på rad. Här finns ett fåtal bänkar och plattsättning precis intill byggnaderna. Dock är dessa fyra olika platser inte speciellt inbjudande.

Att de fyra delarna är avdelade mot den stora delen (3:2), ser jag till viss del som något bra, då de inger trygghet att det finns staket eller liknande. Detta kan ju passa de personer som inte känner sig trygga med att gå ut i 3:2. Att avskärma kan man dock göra på andra sätt än att sätta upp staket till exempel med växter.

Det finns träd och buskar på alla fyra delar, som skapar ett visst insynsskydd från del 3:2. Det finns ett antal fruktträd, som ger platserna mervärde. Här finns inte mycket blommande växter och ingenting som min blick dras till.

Zon 3:2 är, som tidigare nämns, den större rundade delen av gården. Här finns träd som avskärmar mot sydöst. På andra sidan detta buskage finns bland annat en sopstation. Därför tycker jag att buskaget passar bra där och det blir en bra avskärmning mot zon 4. I övrigt är denna del ganska ointressant, med fruktträd här och där, men inga blommande växter. Övriga buskar och träd finns, så intill dessa känns det tryggt, trots att de står lite glest.



*Figur 4: Foto taget från norr till söder med utsikt över det buskage som avskärmar mot sopstationen. Fogelström (2016)*

Ungefär i mitten av platsen finns två konstverk. De är likadana förutom att den ena är stor och denna andra liten. De är glänsande silvriga i något metallmaterial. Den stora är väldigt hög. Med min målgrupp i åtanke, tror jag att åtminstone en del skulle uppleva den som skrämmande. Det finns gångar som går över gården och alla leder fram till just konstverken. Här finns dock ingenstans att sitta, om man nu skulle vilja göra det. Jag föreställer mig att barn på denna plats, skulle använda gångarna vilket leder dem fram till konstverken. Små barn skulle säkert vilja utforska dem men min målgrupp skulle nog inte se dem som något tryggt och vilja stanna på platsen.



*Figur 5: Foto föreställande de två konstverken. Fogelström (2016)*

I östra delen finns det formklippta buskar, i en lång rektangulär form. Då platsen inte känns designad i övrigt, förstår man inte riktigt hur de passar ihop med resten av gården. De är fina och jag skulle låta dem vara kvar, formklippta.



*Figur 6: Foto taget bakom de formklippta häckarna med utsikt över den öppna ytan. Fogelström (2016)*

Tack vare byggnaderna skärmas zon 4 av från platsen. De ställen där zon 4 är tillgänglig, känns det ändå tryggt tack vare att det finns många träd. Att träden skapar ett tak, ser jag som en stor tillgång. Man måste gå vidare på gångarna från zon 3:2 till 4, vilket gör att zon 4 inte är så påträngande.

Under tiden jag är här, är det ingen som tar sig från zon 4 till 3:2.

Platsen verkar inte användas av varken personal eller min målgrupp. Det kan dels bero på att den inte är så inbjudande och kanske vet inte min målgrupp om att platsen finns till förfogande.

Att jag inte ser en enda person i sikte under mitt besök, kan även berott på det halvdåliga vädret.

## **Analys B: Tryggt och behagligt eller otryggt och utsatt**

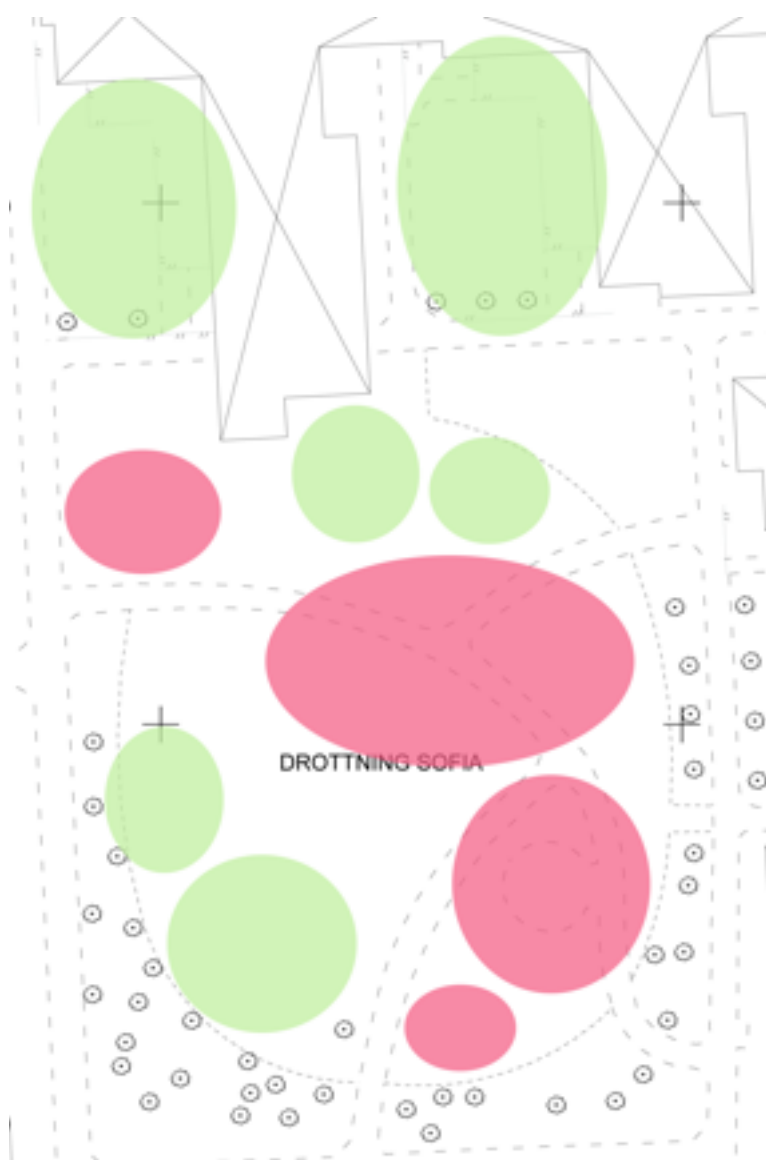
På plats, kände jag efter var det var tryggast och mest behagligt att vistas och var jag kände mig utsatt och inte trivdes. Då platsen är ganska stor, har jag gjort en avgränsning av platsen som jag kommer koncentrera mig på (se Figur 7).

De gröna områdena är där det kändes det tryggt. Man har nära till husen och det är avskärmat runt i kring med både staket och växtlighet. Man kan tydligt se de två avskärmade delarna, närmst byggnaderna. Dessa platser känns redan som egna rum. De andra mindre grönmarkerade ytorna ligger nära växtlighet, som agerar väggar och tak, vilket skapar en känsla av trygghet.

De rödmarkerade ytorna blev de platser som var mest öppna. Det inte finns någon vegetation eller liknande som ger skydd, vilket gör att man känner sig utsatt. Det finns inte heller några tydliga tecken på att man skulle kunna vara här, i form av sittbänkar eller liknande.

Vid de stora röda formerna, finns konstverken som jag ansåg på ett sätt vara skrämmande. Därför gör de också området mindre behagligt.

Att gångarna inte känns som att de leder någon vart, kan också bidra till denna känsla.



*Figur 7: Tryggt och behagligt eller otryggt och utsatt. Redigerad av Lovisa Fogelström.  
Originalkartor från Stadsbyggnadskontoret (2016)  
Ej skalenlig.*



# Gestaltningsarbete

## Hur fungerar platsen för målgruppen idag?

I nuläget verkar det inte som att platsen fungerar alls. Eftersom jag inte såg någon när jag var där, varken patient eller personal, verkar det inte som att platsen används speciellt mycket. Där fanns ett fåtal bänkar utplacerade närmst husen, men inga i den stora delen av gården. Finns det inga platser att sitta på, tror jag att man känner sig ovälkommen och som om att det är ”förbjudet” att vara där. Alltså uppfylls inte kravet att det ska finnas möjlighet för återhämtning och avslappning i miljön.

Att utöva ”walk and talk” hade fungerat på platsen. Söder om Drottning Sofia finns en lite större park, som man även kan gå till. Där finns stora träd, gräsytor och bra grusgångar, vilket passar utmärkt för detta ändamål. Detta passar även för de som behöver och vill ta promenad ensam.

Att utöva terapi i ett naturnära rum, är för tillfället inte möjligt. Jag hade önskat att det fanns större inglasade uterum eller liknande, antingen fristående eller som tillbyggnad. Det hade passat bra som terapirum.

Platsen saknar olika delar som kräver olika nivåer av uppmärksamhet. I nuläget är det något slags mellanläge, då det finns gräs och stora träd som känns harmoniska, samtidigt som det finns en stor metallstaty mitt på gården. Jag hade önskat att det fanns perenner, blommande växter som växer uppmärksamhet och nyfikenhet. En uppdelning av den stora delen behövs, då man på större delen av den, känner sig utsatt och exponerad.

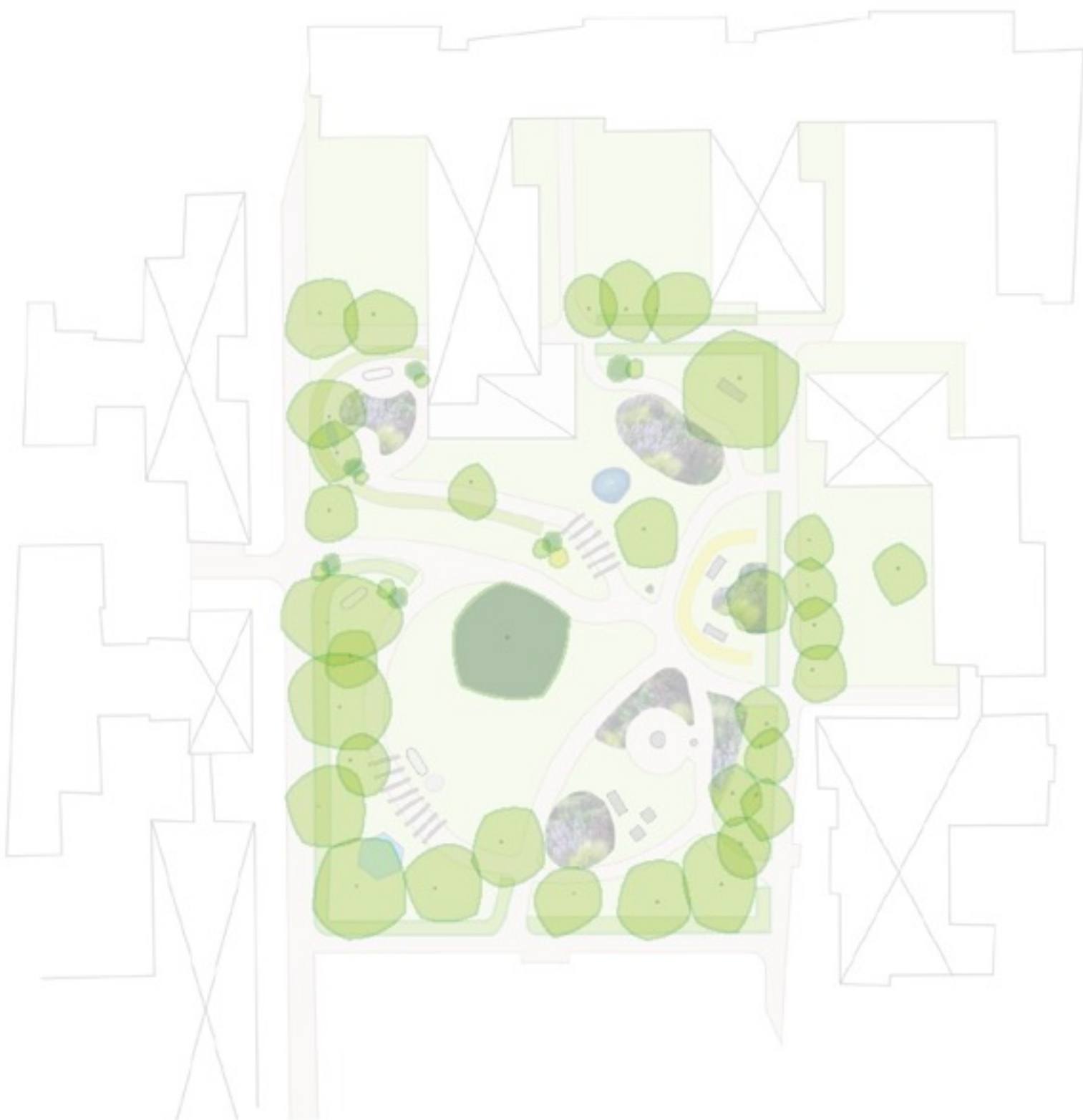
Då möjlighet till promenader och ”walk and talk” finns i den närliggande större parken, väljer jag att koncentrera mig på målgruppens tre främsta behov i utemiljön i gestaltungsförslaget:

1. Möjlighet till vistelse i grön miljö på egen hand - plats för återhämtning och avslappning
2. Möjlighet till att utöva terapi i ett naturnära rum
3. Möjlighet att uppleva olika nivåer av spontan uppmärksamhet

Nedan följer dokument över gestaltungsförslaget för Drottning Sofia innehållande framsida, nulägesplan och illustrationsplan 1.1 och 1.2.

# GREEN YOUTH

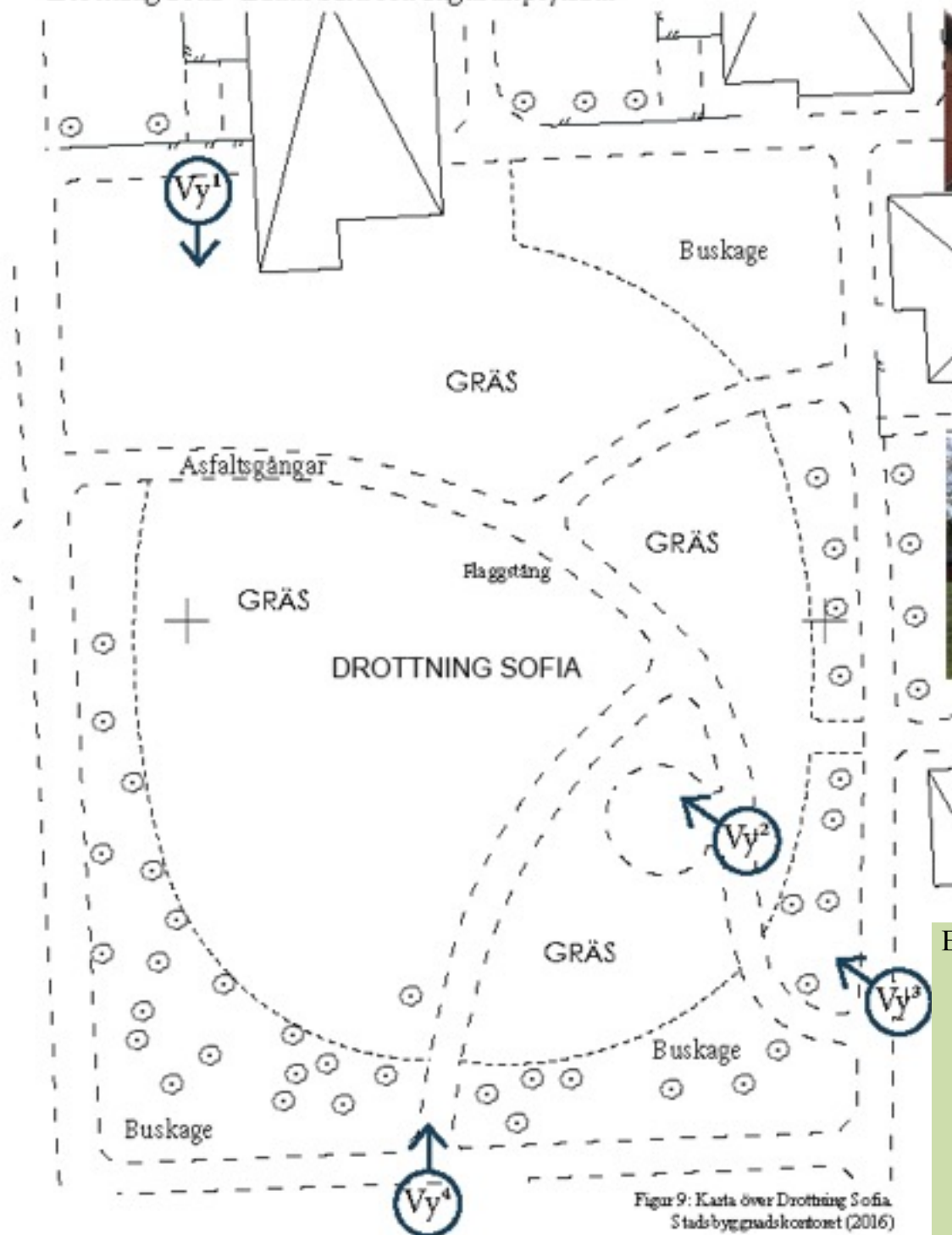
Drottning Sofia - Lunds barn och ungdomspsykiatri





# GREEN YOUTH

Drottning Sofia - Lunds barn och ungdomspsykiatri



Figur 9: Karta över Drottning Sofia. Stadsbyggnadskontoret (2016)



Fogelström (2016)

Vy1: Från nordvästra delen av platsen.



Fogelström (2016)

Vy2: De två konstverken.

En nulägesplan över Drottning Sofia, där man tydligt ser gångar och gräslagda ytor. Gångarna korsar platsen och man kan lätt orientera sig. Omringande gångar ramar in grönytan.

Alla träd och buskar är inte utmärkta på denna plan. Södra delen av platsen är buskage.

Alla de kringliggande byggnaderna tillhör BUP.



Fogelström (2016)

Vy4: Från södra ingången har man sopstationen i ryggen och blickar in mot flaggstången i mitten.

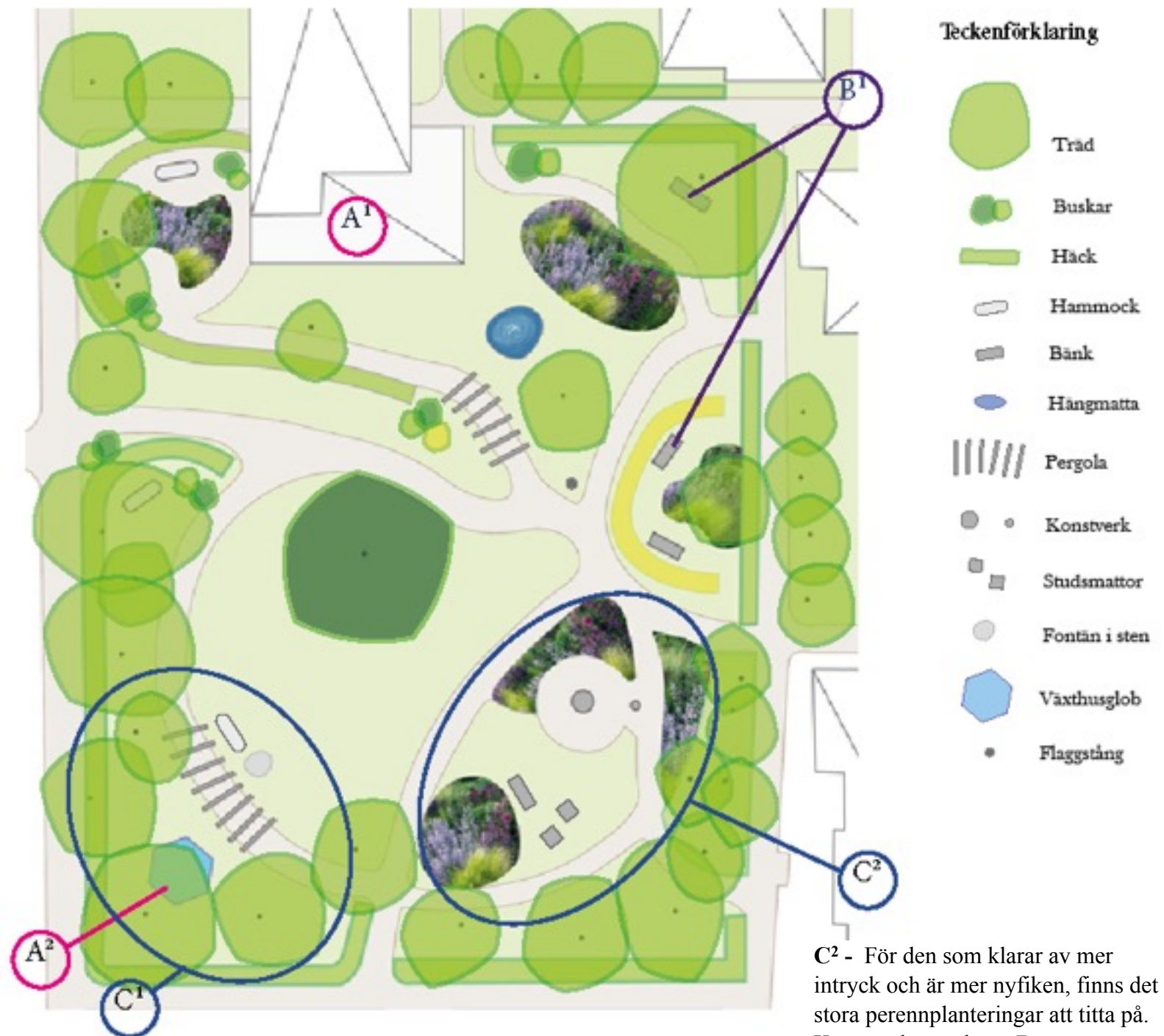


Fogelström (2016)

Vy3: Från sydöstra delen av platsen. Här ser man de formklippta buskarna och fruktträden som står i dem.



Nulägesplan  
Drottning Sofia  
Skala 1:400  
Lovisa Fogelström



Målgruppens tre främsta behov i utemiljön är uppfyllda:

**A¹ och A²** - trädgården har fått två olika platser i zon 2. Ett uterum (A¹) där terapi kan utövas, med grönskan precis intill. En växthusglob (A²) som ligger avskilt. Här är intrycken inte så många vilket gör platsen stillsam.

**B¹** - Här finns många platser för avslappning. Hängmattor, hammockar och bänkar utplacerade runt om i trädgården. Alla platserna har skydd i ryggen, vilket ska få besökaren att känna sig trygg att slå sig ned där (Cooper Marcus och Francis, 1998).

**C¹** - Den sydvästra delen är till för de som inte klarar av så mycket intryck. Här är det de gröna nyanserna som dominerar (Grahn och Ottosson, 2010).



Illustrationsplan 1:1  
Drottning Sofia  
Skala 1:400  
Lovisa Fogelström





## **G¹ - Aktivitet och upplevelse -**

Enligt Stigsdotter och Grahn (2012), ska det i en hälsoträdgård finnas möjlighet till aktivitet och upplevelse. Två studs mattor och en bänk har placerats i trädgårdens sydöstra del. Den stora perennplanteringen till vänster, ska skapa skydd och skärma av.

## **H¹ & H² - Olika material**

Vatten och sten är de två element som stället lägst kram på människan (Stigsdotter och Grahn, 2002).

Trädgården har nu en damm (H¹) och en fontän i sten (H²). Dessa ska tillsammans öka platsens restaurativa effekt.

Generella, viktiga element i en hälsoträdgård:

**D¹ - Kontraster** - Två pergola finns utplacerade i trädgården. Enligt Nebelong (2003) skapar dessa en fin kontrast mellan ljus och skugga.

**E¹ - Trygghet** - Trädgården har fått häckar som omsluter, en viktig del för att besökaren ska kunna känna sig trygg och avslappnad (Tenngart, 2011)

**F¹ - Olika färger** - Perennplanteringen går i lila, blå och gröna nyanser. Dessa färger inger lugn och är ångestdämpande (Li m.fl., 2013, Grahn och Ottosson, 2010).

**I¹ - Sinnesstimulering** - Intill pergolan, som är täckt av slingrande kaprifol, finns en hammock och en fontän av sten. Här kan man ligga och lyssna till ljudet av porlande vatten, känna doften av kaprifolen och titta på den stora eken. Genom att ha olika ljud, dofter och färger i trädgården, kan man stimulera olika sinnen (Cooper Marcus och Barnes, 1999)



Drottning Sofia  
Illustrationsplan 1:2  
Skala 1:400  
Lovisa Fogelström

# Diskussion

## Metoddiskussion

Bristen på litteratur har varit begränsande för mitt arbete. Jag har därför fått använda mig av litteratur som baseras på studier av vuxna, vilket kan innebära att vissa aspekter missas.

Att jag inte fick kontakt och möjlighet till att sammarbeta med BUP i Lund var synd, då jag tror det hade varit värdefullt för mitt arbete.

Zonkartan är väldigt användbar och den gör det möjligt att hitta och tydligt visa de olika zonerna. Att det även kan finnas flera av en zon är bra, vilket det visade sig finnas på denna plats. Med hjälp av den kunde jag identifiera problem med platsen, så som att det saknas en zon 2, vilket jag genom min litteraturstudie kom fram till är viktigt för min målgrupp.

Då jag inte fick möjligheten att gå in i zon 1, fick jag föreställa mig hur det kändes att vara där och titta ut. Den möjligheten anser jag vara viktig, då man annars kanske missar något viktigt med zonen och dess förhållande till de andra.

Det var även användbart att utgå ifrån zonkartan och titta på vilka patienter inom min målgrupp, som kan tänkas vistas i de olika zonerna. Vilka vistas i zon 1, vad och vilka är deras behov. Vad uteblir när det inte finns en zon 2. Att på så sätt tänka sig in i målgruppens behov inom varje zon, kunde jag tydligt se vad som behövs på platsen.

Mitt eget verktyg gav mig möjlighet till att identifiera var de trygga platserna fanns respektive de otrygga. För att platsen ska fungera så bra som möjligt för min målgrupp, är det viktigt att känna sig trygg där. Annars kommer nog inte platsen till användning.

Genom att själv känna var det var tryggt och behagligt, hjälpte mig i arbetet att komma på en ny design för platsen. Även att känna var det kändes otryggt, fick mig att tänka på vad det var som gjorde att jag upplevde så och vad som skulle behöva göras för att ändra min uppfattning.

Dessa verktyg kompletterar varandra och skapade en bra grund för mitt gestaltungsarbete.

## **Resultatdiskussion**

### **Hur kan en grön utemiljö anpassas för tonåringar med psykisk ohälsa?**

I framställandet av en hälsoträdgård, finns det många viktiga delar att ta i beaktande. Målgruppens behov upplever jag som det första man tar hänsyn till.

I och med att städer förtätas, har vi inte möjlighet till att vistas i gröna miljöer i samma utstäckning som förr i tiden. Precis som Helle Nebelong (2003) hävdar, ska trädgården vara ett koncentrat av naturen. På mindre yta ska man kunna erbjuda olika typer av natur som är svårtillgängliga för många.

Färgpsykologi anser jag också vara viktigt att tänka på. Jag har hittat ett par studier som visar på att vi påverkas olika av olika färger. Lila och grön är de färgerna som är mest restorativa. Även Alnarps rehabiliteringsträdgård har använt sig av denna teori. Därför har Drottning Sofia också fått planteringar i dessa nyanser.

Jag hoppas att min uppsats kommer inspirera andra och att det kommer forskas mer kring hur indomar påverkas av gröna utemiljöer.

## Referenser

### Elektroniska källor

Bartonek, E. R. (2014-06-09) Hur mår ungdomar idag? *Aktuellt om Vetenskap och Hälsa*. Tillgänglig: <http://www.vetenskaphalsa.se/hur-mar-ungdomar-idag/> [2016-09-23]

Cooper Marcus, C. (2000) Gardens and Health, Tillgänglig: <http://www.communitywebs.org/hTSA/assets/references-and-resources/gardens-and-health--clare-cooper-marcus.pdf> [2017-05-25]

Eklind, M. (2013-08-05) Depression hos barn och tonåringar, Tillgänglig: <http://www.1177.se/Skane/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Depression-hos-barn-och-tonaringar/> [2016-09-30]

Eklind, M. (2014-06-17) Ätstörningar, Tillgänglig: <http://www.1177.se/Skane/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Vad-ar-en-atstorning/> [2016-09-30]

Hansen, C. (2010) *Naturligtvis - en studie om naturens betydelse för ungdomars hälsa*. Högskolan i Gävle. Folkhälsovetenskap/Hälsopedagogik. Tillgänglig: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:327660/FULLTEXT01.pdf> [2016-09-30]

Kaplan, S. (1995) The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework, *Journal of Environmental Psychology*, 15, ss. 169-182. Tillgänglig: <http://willsull.net/resources/KaplanS1995.pdf>

Nebelong, H. (2003) Sansehaber - naturens terapirum, 4/2013, ss. 21-22. Tillgänglig: <http://www.sansehaber.dk/brochurer/vaekst.pdf> [2016-09-22]

Oppezzo, M. & L. Schwarz, D. (2014) Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, vol 40 (no. 4) Tillgänglig: <http://www.apa.org/pubs/journals/releases/xlm-a0036577.pdf> [2016-10-12]

Stigsdotter, U. K. (2012) Terapiträdgårdar - evidensbaserad hälsodesign, *Socialmedicinsk tidskrift*, 3/2012, ss. 245-246. Tillgänglig: <http://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/viewFile/914/722> [2016-09-20]

Socialstyrelsens läkemedelsstatistik. *Antal patienter som använt antidepressiva, Sverige, ålder 10-19 år, mellan 2006-2016*. Stockholm: Socialstyrelsen. Tillgänglig: <http://www.socialstyrelsen.se/Statistik/statistikdatabas/> [2017-05-02]  
För diagram, se bilaga 1.

Socialstyrelsen (2016) *Reviderade nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom*. Stockholm: Socialstyrelsen. Tillgänglig: <http://www.socialstyrelsen.se/fragorochsvar/nationellariktlinjerforvardvid1> [2017-05-25]

Socialstyrelsen (2013) *Psykisk ohälsa bland unga. Underlagsrapport till Barn och ungas hälsa, vård och omsorg 2013*. Stockholm: Socialstyrelsen. Tillgänglig: <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19109/2013-5-43.pdf> [2016-09-23]

Socialstyrelsen (2016) *Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom – Stöd för styrning och ledning – Remissversion 2016*. Stockholm: Socialstyrelsen. Tillgänglig: <http://www.socialstyrelsen.se/fragorochsvar/nationellariktlinjerforvardvid1> [2017-05-25]

X. Li, Z. Zhang, M. Gu, D. Jiang, J. Wang, Y. Lv, Q. Zhang & H. Pan (2012) Effects of plantscape colors on psycho-physiological responses of university students, *Journal of Food, Agriculture & Environment* (Vol.10, 1) s. 707  
Tillgänglig: [http://world-food.net/download/journals/2012-issue\\_1/e12.pdf](http://world-food.net/download/journals/2012-issue_1/e12.pdf) [2017-05-25]

## Tryckta källor

Benjegård, L. & Celander, R. (2010). *Att planera och anlägga en rehabträdgård*. I: Gröna Rehab Göteborgs botaniska trädgård. ss. 51-69  
Red. Eva-Lena Larsson. Västra Götalandsregionen.

Cooper Marcus, C., & Francis, C. (Eds.) (1998, second edition). *People Places: Design Guidelines for Urban Open Space*. New York: Wiley

Barnes, M., & Cooper Marcus, C. (1999). *Design philosophy*. I: Healing gardens, therapeutic benefits and design recommendations. ss. 87-114, Red. Cooper Marcus, Clare & Barnes, Marni. New York.

Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Alnarpsmetoden, Trädgårdsterapi*, ss. 62-66, 165. Stockholm: Bonnier Existens.

Grahn, P. & Stigsdotter, U. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning*, Issue 94, ss. 264-275.

Stigsdotter, U. K. & Grahn, P. (2012). What makes a garden a healing garden?, *Journal of Therapeutic Horticulture*, ss. 60-66. January 2012.

Stigsdotter, U. A. (2005). *Landscape Architecture and Health - Evidence-based health-promoting design and planning*, s. 17, Diss. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet.

Wiklund, M., Danielsson, U., Strömbäck, M. & Bengs, C. (2015). När livet känns fel: Ungas upplevelser kring psykisk ohälsa I, *Dissonanser och möjligheter: i ljuset av genus, normativitet och samhällets individualisering*, ss. 155-160.

### **Icke publicerat material:**

Bengtsson, A. (2016) *Miljöpsykologiska metoder för platsanalyser*, Föreläsning. Alnarp: SLU, Alnarp. [2016-09-12]

Bengtsson, A. & Oher, N. (2016) *Fyra zoner*, Föreläsning. Alnarp: SLU, Alnarp. [2016-10-12]

Geite, A. (2016) *Verksamheten i Alnarps rehabiliteringsträdgård med fokus på aktiviteter*, Föreläsning. Alnarp: SLU, Alnarp. [2016-09-26]

### **Bilder**

Figur 1: Grahns, P. & Ottosson, Å. (2010). Grahns behovspyramid, *Alnarpsmetoden, Trädgårdsterapi*, s. 63. Stockholm: Bonnier Existens.

Figur 2: Grahns, P. & Ottosson, Å. (2010). De åtta parkkaraktärerna, *Alnarpsmetoden, Trädgårdsterapi*, s. 65. Stockholm: Bonnier Existens.

Figur 3: De 4 zonerna: Redigerad av Lovisa Fogelström (2016). Originalkartor från Stadsbyggnadskontoret [2016-10-12]

Figur 4 och Vy<sup>1</sup>: Foto taget från norr till söder med utsikt över det buskage som avskärmar mot sopstationen. Lovisa Fogelström (2016)

Figur 5 och Vy<sup>2</sup>: Foto föreställande de två konstverken. Lovisa Fogelström (2016)

Figur 6 och Vy<sup>3</sup>: Foto taget bakom de formklippta häckarna med utsikt över den öppna ytan. Lovisa Fogelström (2016)

Figur 7: Tryggt och behagligt eller otryggt och utsatt: Redigerad av Lovisa Fogelström (2016). Originalkartor från Stadsbyggnadskontoret [2016-10-12]

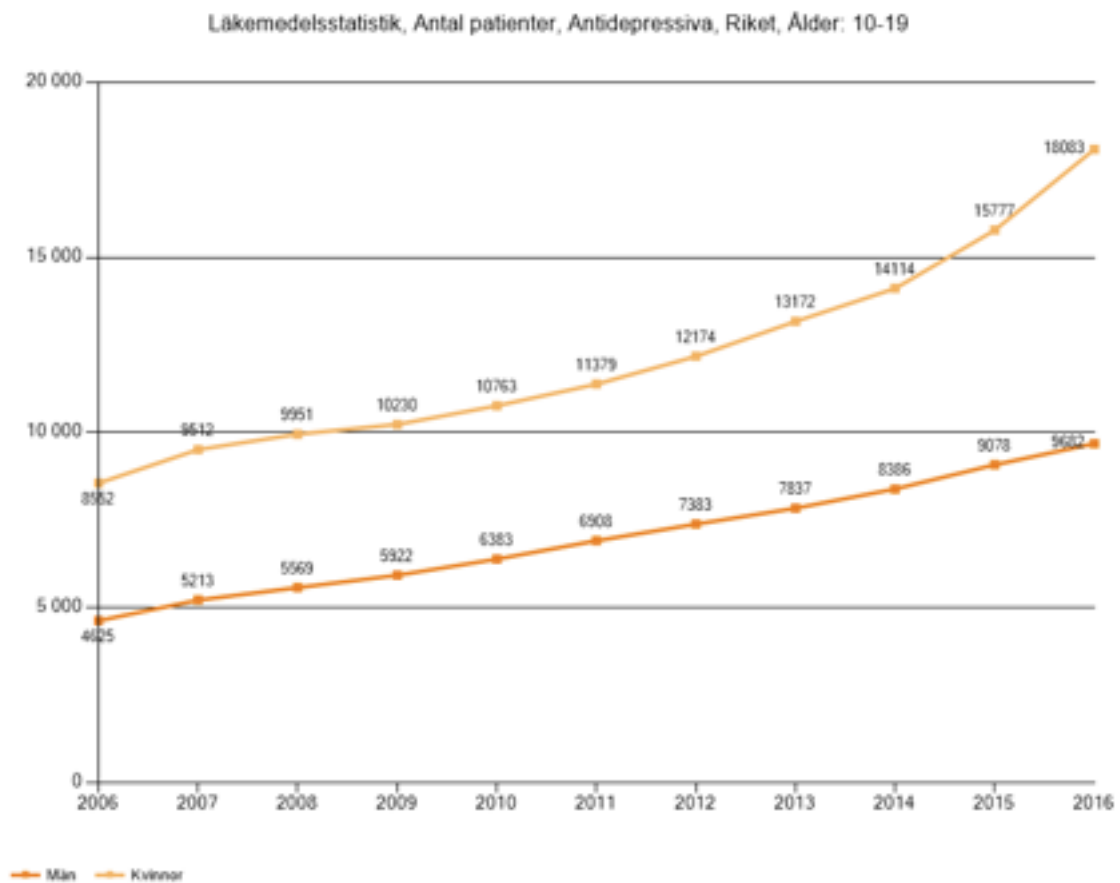
Figur 8 och Vy<sup>4</sup>: Från södra ingången har man sopstationen i ryggen och blickar in mot flaggstången i mitten. Lovisa Fogelström (2016)

Figur 9: Nulägesplan över Drottning Sofia. Karta från Stadsbyggnadskontoret [2016-10-12]

Illustrationsplaner. framsida, 1.1 och 1.2. Lovisa Fogelström (2017)



## Bilaga 1.



Socialstyrelsens läkemedelsstatistik. *Antal patienter som använt antidepressiva, Sverige, ålder 10-19 år, mellan 2006-2016.* [2017-05-02]